

# 4月単発レッスン

4/2(木)  
4(土)・5(日)

## SCHEDULE



	4/2(木)	4/4(土)	4/5(日)
10:00	10:00-10:50 はじめてのチアリーディング 新年少～新小4	10:00-10:50 みんなで楽しく！体操教室 新年少～新年長	10:00-10:50 みんなで楽しく！体操教室 新年少～新年長
11:00	11:20-12:10 憧れのバク転に チャレンジ！ 新年長～新小6	11:20-12:10 施設無料開放 年齢制限なし	11:20-12:10 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 新小1～新小6
13:00			
14:00		13:40-14:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 新小1～新小6	13:40-14:30 施設無料開放 年齢制限なし
15:00		15:00-15:50 逆立ち・側転を マスターしよう！ 新年長～新小6	15:00-15:50 逆上がりを できるように頑張ろう！ 新年中～新小4
16:00		16:20-17:10 憧れのバク転に チャレンジ！ 新年長～新小6	16:20-17:20 パーソナルレッスン 制限なし
17:00			

### 持ち物

動きやすい服装  
飲み物  
必要あれば汗拭きタオル  
\*チアリーディングクラスは  
内履きもご持参ください。



## クラス内容

コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容	価格(税込)	
チア	はじめてのチアリーディング	4/2(木)	10:00-10:50	新年少～新小4	7名	チアリーディングが初めてのお子さま向けのクラスです。スタツツ(組体操)・ダンス・ダンプリングを通して、楽しくチアリーディングに挑戦しましょう！	
マット 跳び箱 鉄棒	みんなで楽しく！体操教室	4/4(土)・5(日)	10:00-10:50	新年少～新年長	6名	はじめての習い事！たくさんの器具を使って、楽しく体操を体験いただけます！お子様の「できたー！」をぜひ！	
マット 跳び箱 鉄棒	学校体育のレベルアップ！ 体操教室	4/4(土)	13:40-14:30	新小1～新小6	6名	マット・跳び箱・鉄棒の3種目を、それぞれのレベルに合わせて練習します。側転や逆上がりに挑戦！かっこよく跳び箱もマスターしよう！体操教室を偵検中の方や、身体を動かしたいお子さまにおすすめのコースです！	(会員様) 2,700円 (非会員様) 2,900円
マット	逆立ち・側転を マスターしよう！	4/4(土)	15:00-15:50	新年長～新小6	6名	体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の上がった側転ができるようにたくさん練習してみよう！	
マット	憧れのバク転に チャレンジ！	4/2(木)	11:20-12:10	新年長～新小6	6名	みんなが憧れるバク転にチャレンジするコースです！初めて挑戦するお子さまや段階的に練習したいお子さま向けに丁寧に指導します。安全に配慮しながら、一人ひとりのペースに合わせて練習を進めるので安心！バク転に挑戦して、自信と達成感を手に入れよう！	参加資格 ブリッジ・壁独立が一人でできること
鉄棒	逆上がりを できるように頑張ろう！	4/5(日)	15:00-15:50	新年中～新小4	6名	逆上がりが苦手な子、初めての子、もっと上手になりたい子など、それぞれのレベルに合わせて練習します！逆上がりを習得した子は、空中逆上がりなど、さらに高度な技にステップアップして挑戦できます！	
パーソナルレッスン		4/5(日)	16:20-17:20	制限なし	1名～	ご希望に合わせてマンツーマンで技の練習やトレーニングが可能です！子どもが挑戦している技の克服や、大人のバク転挑戦、チアリーダーの子など、なんでもご相談ください！体操スタッフがコツやポイントみっちり指導します！ ※受講希望の方はLINE「@260surjw」にご連絡ください！	1時間 10,000円～
施設無料開放		4/4(土)	11:20-12:10	年齢制限なし	無制限	空気で跳ねるマット・跳び箱・鉄棒など、施設の器具を自由に使用することが可能です！ ※ご利用時、施設利用同意書にご同意いただく必要があります。 ※施設開放中の事故や怪傷については、当社は一切の責任を負いません。それに伴う保険請求等もご対応しかねます。 ※屋内温湿時は入場制限を設ける場合がございます。 ※お申込みの必要はありません。当日動きやすい服装でご参加ください。	無料

### ① 会員登録 /当クラブのご利用が初めての方

マイページをお持ちでない方は、右のQRコード、またはHPから新規会員登録(無料)を行ってください。

### ② 体験予約

マイページの「予約」からご希望施設、日時を選択し、短期・単発・イベントから体験予約にお進みください。



水鳥寿思 代表

アテネ五輪体操団体金メダリスト  
リオ・東京・パリ五輪体操男子日本代表監督



# Mizutori Sports Club

## 二子玉川studio

東京都世田谷区瀬田1-17-7 地下1階

上野毛駅から徒歩6分 二子玉川駅から徒歩12分

